Lauri Boone

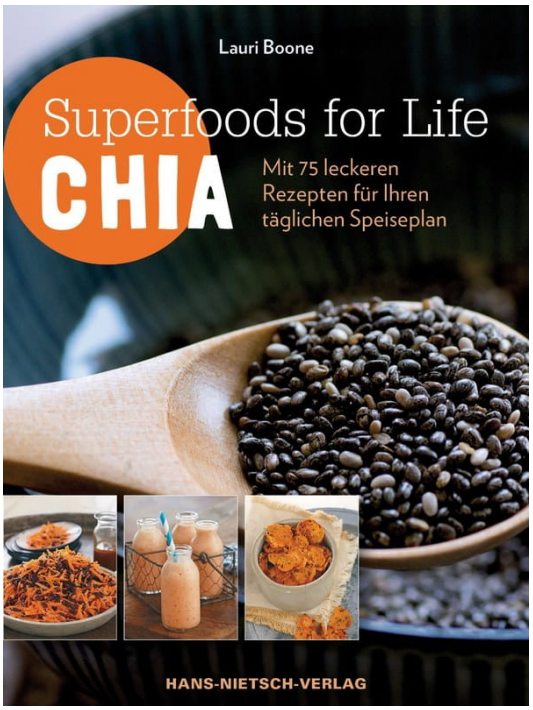
Superfoods for Life - Chia

Leseprobe

Superfoods for Life - Chia

von Lauri Boone

Herausgeber: Hans Nietsch Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt

EINFÜHRUNG 8

KAPITEL 1
Gesund und schlank: Mit ballaststoffreichen Chiasamen zum Idealgewicht 12

KAPITEL 2
Ausdauernd und fit: Chiasamen als Energielieferant 44

KAPITEL 3
Gut verdaut: Chiasamen für einen gesunden Darm 76

KAPITEL 4
Gestärkt und entspannt: Chiasamen für das Herz und den Blutzuckerspiegel 104

KAPITEL 5
Strahlend schön: Chiasamen für Ihre Haut 134

KAPITEL 6
Tipps und Tricks: Wie Sie Chiasamen in der Küche verwenden 162

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN 178

BEZUGSQUELLEN 181

DANK 183

ÜBER DIE AUTORIN 184

VERZEICHNIS DER REZEPTE 185

Leseprobe von L. Boone, „Superfoods for Life - Chia“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Einführung

Sind Sie bereit, die Power von Chiasamen zu erleben? Chiasamen sind ein uraltes Nahrungsmittel, das sich in letzter Zeit schnell zu einem Superstar entwickelt hat. Sie sind wahre Nährstoffbomben, denn sie enthalten hochwertige Mineralien: Kalzium für Ihre Knochen, Magnesium, das in Stresssituationen hilft, Zink für Ihr Immunsystem und blutbildendes Eisen. Chiasamen sind außerdem eine der besten pflanzlichen Quellen für Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken. Und sie enthalten jede Menge Ballaststoffe, die Ihrem Herzen und Ihrem Darm guttun. Damit können sie gleichzeitig der Schlüssel zu Ihrer Traumfigur sein. Falls Sie Sport treiben (oder zumindest versuchen, aktiv und in Bewegung zu bleiben), können Sie Ihrem Körper mit Chiasamen und ihrer perfekten Mischung aus Energie steigernden Kohlenhydraten und hochwertigen Proteinen stets einen Energieschub für Ihr Workout, Ihr Training oder andere sportliche Aktivitäten und Ihren gesamten Alltag geben.

So viele gute Nährstoffe in so winzigen Energiepaketen, die auch noch so unglaublich einfach zu verwenden sind (und ich garantiere Ihnen: wirklich einfach!), sind der Grund dafür, dass es die Chiasamen in kürzester Zeit an die Spitze der Superfoods-Charts geschafft haben. Und das ist kein Wunder. Denn sie lassen sich zur Verbesserung der Gesundheit und des allgemeinen Wohlbefindens leicht und in überraschend kleinen Mengen in nahezu jeden Speiseplan integrieren. Und während sie ihren Einzug in Supermärkte und Bioläden halten, versucht fast jeder - vom Sportler oder Manager bis hin zum Yogi oder Wellness-Freak - von den wunderbaren Vorteilen dieser Powersamen zu profitieren. In diesem Buch möchte ich Ihnen zeigen, wie Sie die Kraft von Chiasamen ganz einfach und lecker in Ihren täglichen Speiseplan aufnehmen können.

Leseprobe von L. Boone, „Superfoods for Life - Chia“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

HABEN SIE DAS GEWUSST?

Chiasamen sind die essbaren Samen einer einjährigen Wüstenpflanze *(Salvia his-panica),* die zur Gattung der Salbeipflanzen (Lamiaceae) gehört und wahrscheinlich ursprünglich in Teilen von Mittelamerika und Mexiko beheimatet war. Die winzigen schwarzen und *welken* Samen, die im Durchmesser nur etwa 1 Millimeter grofc sind, galten bei den Mayas und Azteken als Grundnahrungsmittel, das sie verwendeten, um Stärke, Energie und Ausdauer zu erhöhen. Nach der spanischen Eroberung und dem Zerfall des Aztekenreichs nahm der Verbrauch zwar ab (da vermutlich mehr Interesse bestand, Feldfrüchte anzubauen, die die Spanier besser kannten). doch man geht davon aus, dass der Anbau seit Beginn des 20. Jahrhunderts wieder verstärkt vorangetrieben wurde. Eine verwandte Pflanze, die sogenannte goldene Chia *(Salvia columbariae),* ist im Südwesten der USA beheimatet und war wohl ein Grundnahrungsmittel der Ureinwohner Nordamerikas. Doch die Chiasamen, die heute kommerziell produziert werden und die ich in diesem Buch verwende, sind die Samen der Pflanze Salvia hispanica.

Erste Schritte: Wie Sie dieses Buch verwenden

Sie bekommen in diesem Buch ...

... wissenschaftlich fundierte Informationen über Chiasamen und ihre Nährstoffe - denn Wissen ist Macht. In Kapitel 1 bis 5 nehme ich die Forschungsergebnisse über die Vitalstoffe und gesundheitlichen Vorteile von Chiasamen unter die Lupe, insbesondere im Hinblick auf ihre positiven Auswirkungen auf unsere schlanke Linie und für die Verdauung, auf Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes sowie zur Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit. Und je mehr Sie über die unglaublichen gesundheitsfördernden Eigenschaften von Chiasamen erfahren, desto mehr Lust werden Sie bekommen, sie auszuprobieren und in Ihren täglichen oder wöchentlichen Speiseplan aufzunehmen.

Leseprobe von L. Boone, „Superfoods for Life - Chia“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

... praktische Tipps, damit Sie das Gelernte in die Praxis umsetzen können. Am Ende jedes Kapitels finden Sie einen Abschnitt „Praktische Tipps" mit einer kurzen Liste von leicht in die Praxis umsetzbaren Ratschlägen und Hinweisen, wie Sie Chiasamen am besten anwenden können, um Ihre persönlichen Ziele zu erreichen. Sie können dann, je nach Lust und Laune, einen, mehrere oder alle Tipps übernehmen.

... 75 kreative Rezepte mit Chiasamen! Wenn Sie erst mehr über die verblüffenden Eigenschaften von Chiasamen gelesen haben, bekommen Sie möglicherweise Lust, einige der einfachen - und leckeren - Chia-Rezepte aus den einzelnen Kapiteln auszuprobieren. Es sind 75 glutenfreie schnelle Rezepte, die Spafj machen - von erfrischenden Drinks und cremigen Puddings bis hin zu herzhaften Hauptspeisen und süfsen Verführungen (plus einigen Tipps, wie Sie das Rezept auch vegan zubereiten können). Und das Beste daran ist: In diesen Rezepten wird die Kraft der Chiasamen wirkungsvoll mit der von anderen Superfood-Zutaten kombiniert, sodass ein Optimum an Nährstoffgehalt und Geschmack entsteht. Deshalb habe ich für Sie in diese Chia-Rezepte einige meiner absoluten Super-food-Lieblinge mit aufgenommen, die Ihren Stoffwechsel anregen, Blähungen und Völlegefühl vermeiden, entzündungshemmend wirken und Ihnen eine natürliche Schönheit verleihen.

Alle, die einfach nur ein paar köstliche Gerichte mit Chiasamen zu Hause zubereiten wollen, können die Rezepte von Kapitel 1 bis 5 ausprobieren oder direkt Kapitel 6, „Tipps und Tricks: Wie Sie Chiasamen in der Küche verwenden", aufschlagen. Dort erkläre ich Ihnen, was Sie beim Kauf, bei der Auswahl, beim Lagern, Kochen und Backen beachten sollten. Die Grundrezepte zeigen, wie Sie Chia-Gel, Chia-Pudding, Chia-Fresca. rohe Chia-Müsliriegel und vieles mehr herstellen und nach Geschmack abwandeln und aufpeppen können! Sie finden in diesem Buch auch Antworten auf häufig gestellte Fragen zum Thema „Chiasamen" (siehe Seite 178 ff). Und wenn Sie nicht wissen, wo Sie Ihre Chiasamen kaufen können, sehen Sie unter „Bezugsquellen" (siehe Seite 181 f.) nach.

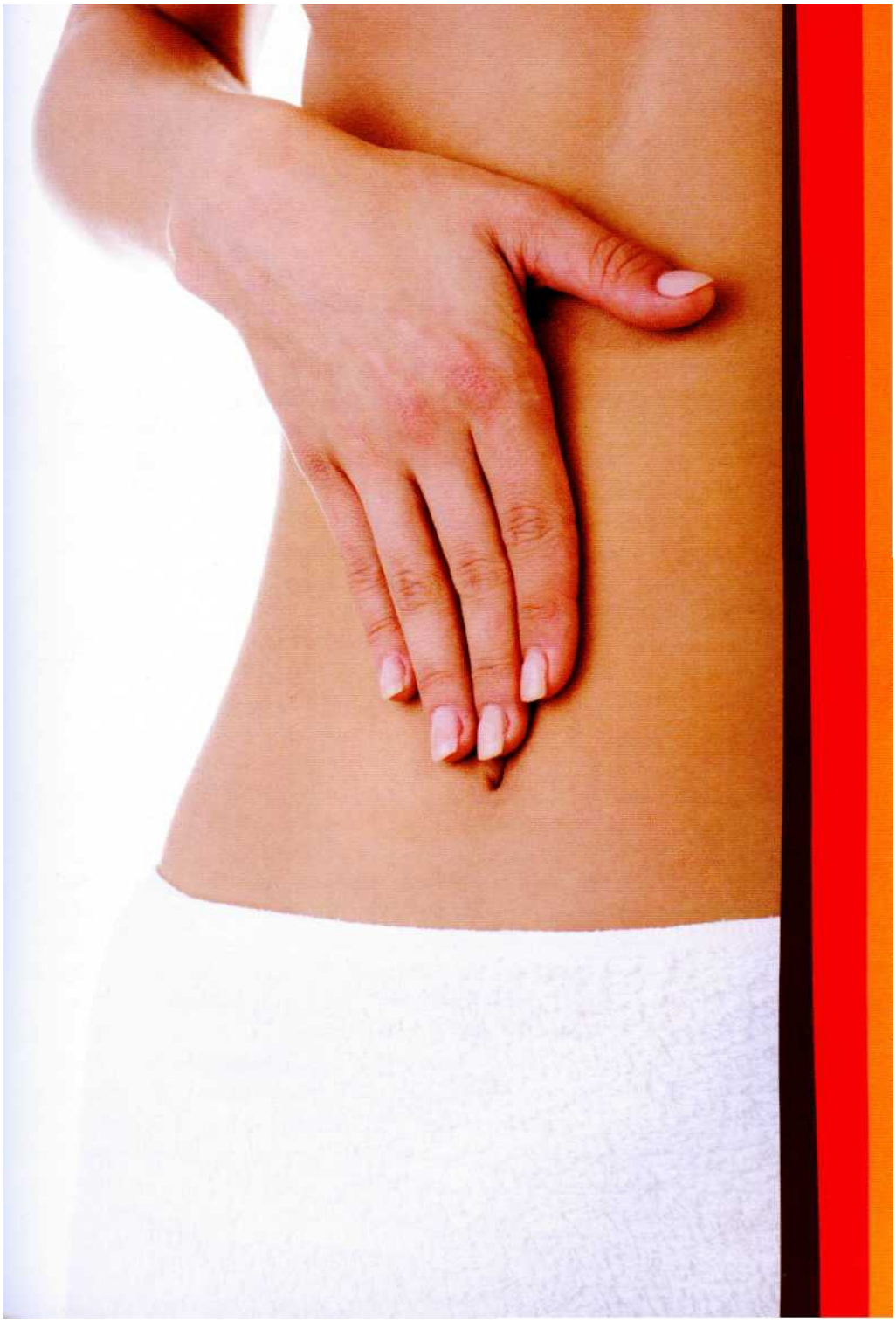
Leseprobe von L. Boone, „Superfoods for Life - Chia“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

KAPITEL 3

Gut verdaut: Chiasamen für einen gesunden Darm

Unterstützen Sie Ihr Verdauungssystem durch gesunde Ernährung - oder belastet sie es eher? Heutzutage richten viele Menschen verheerende Schäden in ihrer Verdauung an, indem sie nährstoffarme Nahrungsmittel zu sich nehmen und einen ungesunden Lebensstil pflegen. Damit überreizen sie die Fähigkeit des Verdauungssystems, den Körper auf natürliche Weise zu entgiften. Vielleicht nehmen auch Sie zu viele verarbeitete und zu wenig vollwertige Lebensmittel *zu sich,* die reichlich Ballaststoffe, Vitamine, Mineralien und andere Nährstoffe enthalten? All dies braucht Ihr Körper, um gesund zu verdauen und Gifte auszuscheiden. Vielleicht essen Sie viel Fleisch und Milchprodukte von Tieren aus konventioneller Landwirtschaft, die Wachstumshormone und Antibiotika einsetzt. Antibiotika zerstören aber nicht nur die „schlechten", sondern auch die „guten" Bakterien in Ihrem Darm. Vielleicht essen Sie auch einfach zu viel, trinken zu wenig Wasser, schlafen oder bewegen sich nicht genug. Möglicherweise sind Sie auch häufig gestresst (Wussten Sie, dass Ihr Gefühlszustand auch mit Ihrer Verdauung zusammenhängt?) und leiden an Verstopfung oder Durchfall.

Leseprobe von L. Boone, „Superfoods for Life - Chia“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Leseprobe von L. Boone, „Superfoods for Life - Chia“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Eine schlechte Ernährung kann also in Verbindung mit einer ungesunden Lebensführung Ihre Verdauung beeinträchtigen. Aber Sie können die Gesundheit Ihres Verdauungssystems beträchtlich steigern, wenn Sie Ihre Ernährung auf höherwertige Lebensmittel umstellen: Dadurch unterstützen Sie die natürliche Fähigkeit Ihres Körpers, sich selbst zu entgiften. Und wenn Ihr Darm gut arbeiten kann, fühlen auch Sie sich besser. Ein gesunder und optimal funktionierender Verdauungstrakt hilft Ihrem Körper, die aufgenommene Nahrung leichter aufzuspalten, die Nährstoffe besser aufzunehmen und Ihr Immunsystem zu stärken (Wussten Sie, dass mehr als 70 Prozent des Immunsystems in und um den Darm angesiedelt ist?). Außerdem begünstigt er die tägliche Entgiftung, indem die Abfallstoffe ständig durch den Darm weitergeschoben und dann aus Ihrem Körper ausgeschieden werden. Was können Sie nun also tun, um ein gesundes Verdauungssystem zu fördern? Der erste Schritt: Mischen Sie Ihrer Ernährung einfach etwas mehr Ballaststoffe bei - natürlich auch meine heifj geliebten, ballaststoffreichen Chiasamen! In diesem Kapitel zeige ich Ihnen, wie einfach das geht.

Ballaststoff reiche Chiasamen halten Ihre Verdauung auf Trab

Wie in Kapitel 1 bereits erwähnt, nehmen die meisten Menschen in unserer westlichen Wohlstandsgesellschaft zu wenig Ballaststoffe zu sich. So isst der Durchschnittsbürger in den Vereinigten Staaten pro Tag nur etwa 15 Gramm davon - weit weniger als die empfohlene Tagesmenge von 25 bis 35 Gramm, die für seine Gesundheit und sein Wohlfühlgewicht notwendig wäre. Da überrascht es nicht, dass die Nationalen Gesundheitsinstitute (NIH) berichten, dass mehr als 4 Millionen Amerikaner unter häufiger Verstopfung leiden (Häufigkeit der Darmentleerung: weniger als dreimal pro Woche). Verstopfung kann mit Bauchschmerzen, Übelkeit und Kopfschmerzen einhergehen. Sie kann auch zu unangenehmen Hämorrhoiden, Nabelbrüchen, Divertikulose (Veränderung des Dickdarms in Form von kleinen Ausstülpungen der Darmschleimhaut) und Divertikulitis, eine Entzündung dieser Ausstülpungen (Divertikel) führen.

Leseprobe von L. Boone, „Superfoods for Life - Chia“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Vereinfacht ausgedrückt ist eine ballaststoffreiche Ernährung der Schlüssel zur Regulierung der Darmtätigkeit. Experten haben festgestellt, dass eine angemessene Ballaststoffzufuhr - von 25 bis 35 Gramm pro Tag - ausreicht, um Verstopfung vorzubeugen und eine regelmäßige Darmtätigkeit zu gewährleisten. Glücklicherweise ist es wirklich einfach, ballaststoffreiche Chiasamen in Ihren normalen Speiseplan einzubauen. Damit können Sie Ihre Verdauung unterstützen und Verstopfung verhindern. Schon 2 bis *2V1* Esslöffel dieser Samen enthalten nahezu 10 Gramm Ballaststoffe. Das sind bereits 30 bis 40 Prozent Ihres täglichen Bedarfs. Und mit dieser relativ kleinen Menge an Chiasamen könnte man die Lücke in der Ernährung der meisten Amerikaner (die im Schnitt nur 15 Gramm Ballaststoffe pro Tag zu sich nehmen) schon beinahe schließen. Noch besser: Chiasamen enthalten sogar ein ausgewogenes Verhältnis an löslichen und unlöslichen Ballaststoffen, und genau die unlöslichen sind es, die für Ihren regelmäßigen Stuhlgang sorgen.

Im Allgemeinen unterscheidet man zwischen löslichen und unlöslichen Ballaststoffen. Pflanzliche Nahrungsmittel enthalten meist eine Mischung aus beidem. Lösliche Ballaststoffe lösen sich in Wasser auf, quellen und bilden eine gelartige Substanz im Darm. Sie können dazu beitragen, sowohl die Cholesterinwerte als auch den Blutzuckerspiegel zu senken (darauf werden wir im nächsten Kapitel noch näher eingehen). Zu den Lebensmitteln mit einer Fülle an löslichen Ballaststoffen gehören u.a. Haferflocken, Bohnen, Beeren und Apfel. Unlösliche Ballaststoffe hingegen lösen sich, wie der Name schon sagt, in Wasser nicht auf und werden nahezu unverändert durch den Magen-Darm-Trakt geschleust. Sie erhöhen Gewicht und Masse des Speisebreis, wodurch zusätzlicher Druck auf die Darmwand ausgeübt wird, was wiederum für eine regelmäßige Peristaltik (Muskeltätigkeit des Darms) sorgt. Nahrungsmittel mit vielen unlöslichen Ballaststoffen sind u. a. Vollkornweizen, Weizenkleie, Bohnen, die meisten Gemüsesorten sowie Nüsse und Samen - einschließlich Chiasamen.

Wissenschaftler der Universität von Arizona in Tucson veröffentlichten 2010 eine Studie , wonach ungefähr die Hälfte der Ballaststoffe in Chiasamen (ca. 40 bis 60 Prozent) aus den unlöslichen Ballaststoffen besteht, die die Ausscheidungsfunktion

Leseprobe von L. Boone, „Superfoods for Life - Chia“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Chiasamen für einen gesunden Darm

Zitronen-Chia-Fresca 88

Apfel-Fenehel-Chia-Elixier 88

Superbeeren-Chia-Bucha 89

Prickelnde Cranberry-Clementinen-Chia-Fresca 90

Süßer grüner Smoothie 92

Einfaches Morgenmüsli 93

Karotten-Korinthen-Salat mit Sanddorn-Dressing 94

Chicoree-Bötchen mit Apfel-Salsa 96

Spargel-Lauch-Suppe mit feiner Cashewcreme 98

Sellerie-Kartoffel-Püree 99

Back-to-the-Roots-Studentenfutter 101

Apfel-Birne-Zimt-Müsli-Riegel 103

Leseprobe von L. Boone, „Superfoods for Life - Chia“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Einfaches Morgenmüsli

Genießen Sie dieses kinderleicht herzustellende Frühstück, das die ballaststoffreiche Power von Vollkorn-Haferflocken, Trockenobst und Chiasamen in sich vereint. Ich mische davon meist gleich die zwei- oder dreifache Menge und bewahre sie dann im Kühl- oder Gefrierschrank auf, damit ich stets eine gesunde Müslimischung zur Hand habe.

160 g Haferflocken (siehe Anmerkung)

50 g Walnüsse in Rohkostqualität, gehackt

70 g goldgelbe Rosinen, in Bio-Qualität

70 g getrocknete Aprikosen in Bio-Qualität, gehackt

50 g Chiasamen

30 g Weizenkeime (nach Belieben; siehe Anmerkung)

kalt geschleuderter Honig (aus der Region, nach Belieben)

Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermischen. In einem luftdicht verschlossenen Behälter aufbewahren. Hält sich am besten im Kühl- oder Gefrierschrank.

Ergibt: etwa 300 Gramm

Für ein kaltes Müsli: Für eine Portion von 20 Gramm Müsli mit 60 Millilitern Kokosmilch (oder anderer Pflanzenmilch) in eine kleine Schüssel geben. 5 bis 10 Minuten oder über Nacht quellen lassen, auf Wunsch Honig darüberträufeln und servieren.

Für ein warmes Müsli: Pro Portion 20 Gramm Müsli mit 60 Millilitern Kokosmilch (oder anderer Pflanzenmilch) in einen kleinen Topf geben. Aufkochen lassen, vom Herd nehmen und nach Belieben mit Honig süßen. Noch warm servieren.

Anmerkung: Dieses Rezept ist glutenfrei, wenn Sie die Weizenkeime weglassen und glutenfreie Haferflocken dafür verwenden. Falls Sie sich glutenfrei ernähren wollen, verwenden Sie also nur Haferflocken, die auf dem Etikett ausdrücklich als „glutenfrei" gekennzeichnet sind.

Leseprobe von L. Boone, „Superfoods for Life - Chia“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0



Leseprobe von L. Boone, „Superfoods for Life - Chia“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Back-to-the-Roots-Studentenfutter

Studentenfutter ist ein einfacher und sättigender Snack voller Eiweiße und Ballaststoffe für den kleinen Hunger zwischendurch. Um Chiasamen in Studentenfutter zu integrieren, müssen die Samen mit dem Trockenobst so zusammenkleben, dass sie daran haften bleiben und sich nicht unten in der Tüte ansammeln. Mischen Sie eine Ration (oder gleich zwei oder drei!) dieses Studentenfutters und bewahren Sie es einem verschlossenen Glasbehälter in Ihrer Speisekammer, Ihrem Küchenschrank (oder Kühl- oder Gefrierschrank) auf. Dann haben Sie immer etwas vorrätig, wenn Sie dringend etwas Süßes und Knuspriges (mit einem Ballaststoffschub) brauchen.

80 g Rosinen in Bio-Qualität
80 g goldgelbe Rosinen in Bio-Qualität
70 g getrocknete Aprikosen, in Bio-Qualität, fein gehackt
1 EL Chiasamen
140 g Cashewkerne in Rohkostqualität
30 g Kürbiskerne in Rohkostqualität
40 g Sonnenblumenkerne in Rohkostqualität
30 g Kakaonibs (Kakaobohnenbruch) in Rohkostqualität

Trockenobst und Chiasamen zusammen in eine große Schüssel geben. Mit den Fingern die Chiasamen sanft mit den klebrigen Stückchen des Trockenobsts zusammendrücken. Die übrigen Zutaten daruntermischen. In einem luftdicht verschlossenen Behälter aufbewahren. Am besten hält sich das Studentenfutter im Kühl- oder Gefrierschrank.

Ergibt: etwa 500 Gramm

Leseprobe von L. Boone, „Superfoods for Life - Chia“
Herausgeber: Hans Nietsch Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

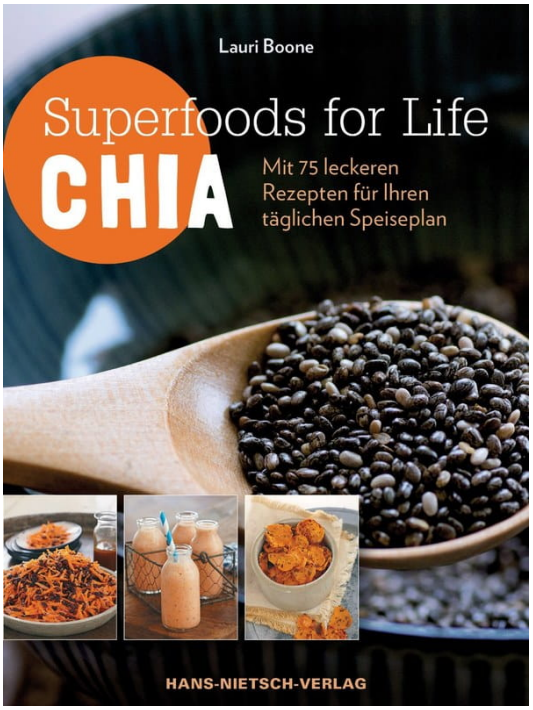
Lauri Boone

Superfoods for Life - Chia

Mit 75 Rezepten für Ihren täglichen Speiseplan

192 Seiten, kart.
erscheint 2014

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de